

"Mükemmeliyetçi" sabotajcınız sizi rahat bırakmıyorsa...

Aşırı detaycılığı getiren bu sabotajcı her şeyin onun istediği şekilde ve mükemmel olmasını ister.



BERTAY FİŞEKÇİ

İlk Söz

Hepimizde önemli **güçlü yanlar** var, kimimiz güçlü bir iç motivasyona sahip, kimimiz süreç odaklı, kimimiz duyguları sezebiliyor ve ekiple birlikte davranıyor, kimimiz neden sonuç ilişkilerini zamanında ve yerinde kurabiliyor....

Peki bu güçlü yanlarımız **aşırıya** kaçtığında ve bize ve etrafımızdakilerde olumsuz duygulara yol açtığında bu ne demek?

Bu güçlü yanlarımızın birer **sabotajcıya** dönüşmesi demek...

Böylece bize fayda getirecek, kendimizi bulmamızı ve gerçekleştirmemizi sağlayacak özellik olmaktan çıkıyor ve bizi **baltalayan** bir hale dönüşebiliyorlar.

"Mükemmeliyetçi" sabotajcınız...

Bu sabotajcının etkisinde olduğunuzda...

- **Mükemmel** olma ihtiyacınız davranışlarınızı belirler ve sürükler.
- Kendi belirlediğiniz bir **düzen** ve **organizasyon** olması ihtiyacı sizin davranışlarınızı belirler.

Sabotajcının ardındaki güçlü yanlar

- Yüksek **idealler** ve prensiplere sahip,
- Kaos ve belirsizlik ortamını **düzene** çevirebilir.
- Kendini ve etrafındakileri “doğru” davranmak, “presipli olmak”, “iyi insan” olmak gibi konularda **yönetebilir** ve **yönlendirebilir**.
- **Direkt** bir iletişim yaklaşımı vardır.

Karakteristik özellikler

Bu özelliklerin hangileri sizde veya müdürünüzde var?

- Dakik, prensip sahibi, **mükemmeliyetçi**
- Rahatsız edici olabilir, **güçlü fikirleri** vardır, zaman zaman **gergin** ve **alaycı** olabilir.
- Kendini ve etrafındakileri sık sık **eleştirir** ve **yargılar**.
- Güçlü bir **benlik kontrolü** vardır.
- Etrafındakilerin “**tembelliğini**” bertaraf etmek için fazla mesai yapabilir.
- Eleştiriye çok **duyarlıdır**, duymak istemez.

Şu düşünceler sık sık size yön veriyorsa...

- Bir işin bir “**doğru**” yapılışı vardır, bir de “yanlış” yapılışı vardır, doğru yapılışını **ben bilirim** ve uygulayım.
- **Mükemmel** yapmayacaksan, o işi hiç yapma daha iyi.
- Etrafımdaki insanların başarı kriterleri çok **esnek ve laçka**.
- Etrafımdakilerden daha metodik, disiplinli ve **organize olmalıyım** ki işler olması gerektiği gibi yapılabilсин.
- Hatalardan **nefret** ederim.

Bu duyguları ara ara fark ediyorsanız...

- Etrafımdakilerin yapmaları gereken işleri doğru düzgün yapmadıklarını gördüğümde büyük bir **hayal kırıklığı** ve **üzüntü** yaşıyorum.
- Etrafımdakiler benim kurduğum düzeni ve organizasyonu **bozacaklar** diye **endişe** ediyorum.
- Bazen bir öğretmenin öğrencisine öğretir gibi davranmam gerekiyor, **alaycı** olabiliyorum.
- İçimde bastırılmış **öfke** ve hayal kırıklığı var.

Mükemmeliyetçi sabotajcınızın yalanları

- Bu durum kişisel, etrafımda doğru olmayan şeyleri düzeltmek benim **yükümlülüğümdür**.
- Mükemmel olmak **harika**, ve kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.
- Genelde işlerin bir “doğru” yapılma biçimi vardır. Ben bu **doğru** yolu biliyorum ve ben öyle **yapmalıyım**.

Sabotajcınızın size ve etrafınıza etkileri...

- Değişim gereken durumlarda ve etrafındaki insanların farklı iş yapma biçimleriyle ilgili **katı** ve **bağnaz** bir tavra girerler.
- Etraflarına bitmeyen bir **endişe**, **stres** ve **kızgınlık** yayarlar.
- Etrafındaki insanlarda ne kadar çaba göstellerser de mükemmeliyetçiyi memnun edemeyeceklerini gördüklerinde **iğrenme**, **endişe**, kendini geri çekme, **kendinden şüpheyeye düşme** gibi duygulara yol açarlar...

Bundan sonrası...

- Mükemmeliyetçi sabotajcınızın etkili olduğu anları **fark etmekle** başlayabilirsiniz...
- Şu sorular faydalı olabilir..
 - Sizin "mükemmeliyetçi" sabotajcınızın **size maliyeti** nedir? Kendinizi bu kadar zalimce eleştirdiğinizde neler hissediyorsunuz?
 - Sabotajcınızın yalanını ortaya çıkarın... Organizasyonda sizin için işler “mükemmel” olduğunda **sorunlar çözülecek mi?**
 - Etrafınızdakilerin en az %10 haklı oldukları varsayımı ile **“Evet, ve...”** yaklaşımına geçin.
- Mükemmeliyetçinin **vücudunuzda** yarattığı olumsuz etkileri fark edin.



Bertay Fişekçi

bertay@fisekci.com

Şirketinizde PQ Koçluk yaklaşımı
ile her çalışanın zihinsel
zindeliğini artırmak ve verimlilik,
mutluluk ve başarıyı aynı anda
artırmak ister miydiniz?

Lütfen bana ulaşın.

0 533 2096829